

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Sebelum diberikan senam kebugaran jasmani 2012 rata-rata tekanan darah sistolik responden yaitu sebesar 155,19 mmHg.
2. Setelah diberikan senam kebugaran jasmani 2012 selama 3 kali seminggu maka tekanan darah sistolik menjadi penurunan 147,59 mmHg dengan rata-rata penurunan sistolik 7,59 mmHg.
3. Sebelum diberikan senam kebugaran jasmani 2012 rata-rata tekanan darah diastolik responden yaitu sebesar 94,59 mmHg.
4. Setelah diberikan senam kebugaran jasmani 2012 selama 3 kali seminggu maka tekanan darah diastolik menjadi penurunan 88,96 mmHg dengan rata-rata penurunan diastolik 5,77 mmHg.
5. Ada pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap tekanan darah pada lansia wanita dengan hipertensi ringan dan sedang di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran, Kecamatan Tegal Sari Surabaya dengan nilai signifikan $p\text{-Value} < 0,000$.

7.2 Saran

1. Bagi Perawat Komunitas

Diharapkan perawat komunitas dapat mempromosikan senam kebugaran jasmani 2012 sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh lansia untuk mengendalikan tekanan darah.

2. Bagi Puskesmas Dr.Soetomo Surabaya

Diharapkan agar pemberian senam pada lansia di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Keputran, Kecamatan Tegal Sari Surabaya tidak hanya dilakukan satu kali dalam satu bulan tetapi bisa dilakukan 12 kali senam dalam satu bulan.

3. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden dapat melakukan senam kebugaran jasmani 2012 secara mandiri di rumah atau kelompok yang dapat membentuk komunitas senam kebugaran jasmani 2012 sebagai salah satu alternatif penanganan untuk menurunkan tekanan darah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan menggunakan desain penelitian *quasy experimental : non equivalent control group* dimana diharapkan jumlah sampel lebih besar dan waktu penelitian yang lebih panjang untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, M. Lilik. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Beevers, D. G. (2008). *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter Pada Tekanan Darah*. Jakarta : Dyan Rakyat.
- Bayu Aji, Wahyu Pamungkas.(2015). *Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Dusun Banaran 8 Playen Gunung Kidul*. Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AISYIAH Yogyakarta.
- Christensen, J. Paula & Kenney, W. Janet. (2009). *Proses Keperawatan Aplikasi Model Konseptual*. Jakarta : EGC.
- Corwin, E. J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC
- Darmajo. (2009). *Keperawatan Lanjut Usia*. Jakarta : Salemba Medika
- Depkes RI. 2012. *Menuju Sehat, Mandiri Dan Produktif*. Jakarta
- Depkes RI. 2014. *Penderita Hipertensi Di Indonesia Cenderung Meningkat tahun 2014* . Jakarta.
- Dinkes Surabaya. 2014. *Sepuluh Penyakit Terbesar Di Surabaya Tahun 2014*. Surabaya.
- Divine G.J. (2006). *Program Olahraga: tekanan darah tinggi*. Klaten: PT Intan Sejati.
- Hamarno. (2010). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Dengan Hipertensi Primer Di Kota Malang*. Tesis. Tidak diterbitkan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Magister Ilmu Keperawatan Depok.
- Hidayat, A. (2010). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

- Hopkinson, A. (2011). *Faktor Resiko Tekanan Darah Tinggi*. From <http://www.Minus> Blood Pressure. Com.
- Junaidi, I. (2010). *Hipertensi Pengenalan, Pencegahan dan Pengobatan*. Jakarta:PT.Bhuana Ilmu Populer.
- Jatiningsih, Kunti.(2015). *Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lanjut Usia Di Desa Wotgaleh Suharjo*. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kabo, Peter (2007). *Pengobatan Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: Gramedia Pusaka Utama
- Komisi Pakar WHO. (2007). *Pengendalian Hipertensi*. Bandung : ITB.
- Marliani, Lili. (2007). *Pengobatan Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: Gramedia Pusaka Utama.
- Maryam. (2008) . *Mengenal usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika: Jakarta.
- Mashudi. (2012). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi*. Vol.3 (No 4).
- Meril & Verbrugge. (2009). *Perubahan Fisik Pada Usia Lanjut*. PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Nugroho, Wahjudi. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- Nursalam (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarata : Salemba Medika.
- Nursalam (2010). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarata : Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta:Nuha Medika.
- Prasetyaningrum, Indah. Yunita. (2014). *Hipertensi Bukan Untuk Di Takuti*. Jakarata : Salemba Medika.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular*. Edisi 1.

- Price, S. A. & Wilson, L. M. (2006). *Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Potter, P.A . & Perry, A. G. (2006). *Fundamentals Of Nursing : Concept, Process, and Practice*. 4/E (Ter. Yasmin Asih, et al). Jakarta: EGC.
- Ridwan, M. (2009). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Hipertensi*. Semarang: Widyamara.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*.
<http://depkes.go.id/download/riskesdas> 2013/Hasil %20 Riskes %2013. Pdf.
- Ruhyunudin, Faqih. (2006). *Asuhan Keperawatan Pada Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Malang: UMM
- Rusdi, Widiyani. (2015). *Penderita Hipertensi Terus Menerus*.
<http://health.kompas.com/read/2015/04/05/1404008/Penderita.Hipertensi.Terus.Meningkat> Indonesia/ diperoleh tanggal 21 Desember 2014.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta : Gava Media.
- Susilo, Y. & Wulandari, A. (2014). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Edisi 1. Yogyakarta:Andi
- Sudoyo. (2007). *Pengobatan Hipertensi*. Cetakan Ke-7. Bandung:Alfa Beta.
- Sutaryo. (2011). *Mengenal dan Mencegah Penyakit Diabetes, Hipertensi, Jantung, Stroke Untuk Hidup Lebih Berkualitas*. Jakarta: Fk UI.
- Udjianti, J. Wajan. (2011). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika
- Utami, H. (2006). *Olahraga Bagi Kesehatan Jantung*. Jakarta: Fk UI.
- Wijaya Andra Saferi & Putri Yessie Mariza. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- World Health Organization. (2013). *Report of Hypertension*.

Yogiantoro. 2006. *Hipertensi Esensial dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* Jilid I. Edisi IV. Jakarta: FKUI.